Opplysningskontoret for Meieriprodukter melk.no

**Pressemelding**

**Oslo 8. mai 2009**

# MELK – DEN NYE SPORTSDRIKKEN?

**Ny forskning tyder på at melk er svært godt egnet som sportsdrikk både i forbindelse med restituering av slitne muskler og erstatning av væsketap etter trening. Flere studier har vist at sjokolademelk har svært god effekt, og Olympiatoppen anbefaler blant annet sjokolademelk etter trening.**

## Sjokolademelk populært blant syklister

I en studie som er gjort ved Northumbria University i Newcastle, syklet en liten gruppe personer to intervaller. I pausen mellom øktene drakk de enten sjokolademelk, vanlig sportsdrikk eller sportsdrikk med både karbohydrater og protein. De som drakk sjokolademelk, orket å sykle 50 % lenger i den andre økten enn de som drakk sportsdrikker. Sportsklubben Rye i Oslo har i mange år benyttet sjokolademelk som drikk under lange og harde konkurranser som f. eks. sykkelrittet Trondheim – Oslo.

- Vi har i lengre tid aktivt benyttet melk og særlig sjokolademelk i alle lengre sykkelritt i ekspresslaget i Rye, blant annet på de to rekordforsøkene Nordkapp-Lindesnes. Melk er etter min mening den beste tenkelige restitusjonsdrikk etter de hardeste treningsøktene vi kjører, altså økter hvor en presser maksimalt over tid, sier Henning Sørum i Sportsklubben Rye. Sørum var den første i klubben som begynte å drikke melk i forbindelse med harde fysiske anstrengelser.

## Melkeprotein har god kvalitet

- Salget av proteintilskudd og sportsdrikker har økt formidabelt de siste årene. Men du kan få vel så god effekt av å velge vanlige matvarer. Billigere blir det også. Ny forskning viser at melk gir bedre effekt enn å kjøpe dyrt proteintilskudd. Dette skyldes blant annet at proteinet i melk er av svært god kvalitet. Kroppen kan utnytte en større andel av proteinene i meieriprodukter til å danne muskler enn protein fra for eksempel kjøtt og fisk, sier klinisk ernæringsfysiolog Ellen-Margrethe Hovland ved Opplysningskontoret for Meieriprodukter (Melk.no).

## Bedre rehydrering med skummet melk

I en annen studie, trente en gruppe personer til væsketapet utgjorde ca 2 % av kroppsvekten. Deretter drakk de enten vann, sportsdrikk, skummet melk eller skummet melk tilsatt salt i en mengde som tilsvarte 150 % av væsketapet. De som drakk vann eller sportsdrikk, skilte ut en andel av væskemengden gjennom urinen de neste timene enn de som drakk skummet melk. Dermed brukte de mye lenger tid på å bli rehydrert igjen. Det er sannsynligvis kombinasjonen av natrium og kalium i melk som gjør at den er så effektiv til å gjenopprette væskebalansen etter trening.

## Spis eller drikk rett etter trening

- Du gir deg selv et bedre grunnlag for neste treningsøkt ved å få i deg karbohydrater raskt. De første par timene etter trening er nemlig kroppens evne til å nydanne glykogen stor (kroppens lager av karbohydrater). Trening, spesielt stryketrening, bryter ned muskelfibre. Det er derfor også smart å få i seg proteiner både under og etter trening, slik at kroppen raskt kan sette i gang gjennombyggingen av musklene, sier Hovland.

Det er anbefalt å få i seg omtrent 1 g karbohydrat og 0,1-0,2 g protein per kilo kroppsvekt i løpet av de første timene etter trening. For en person som veier 80 kg tilsvarer det 80 g karbohydrat og 8-16 g protein. Dette tilsvarer om lag en halv liter sjokolademelk og to bananer.

---

**Priv. til red.:** Ytterligere informasjon og kommentarer kan fås ved å henvende seg til klinisk ernæringsfysiolog Ellen-Margrethe Hovland ved Opplysningskontoret for Meieriprodukter (Melk.no) på tlf. 41223003 eller til Henning Sørum i Sportsklubben Rye på tlf. 93824955